

## 神経系難病患者・家族のつどい 「ゆめの会」のご案内

江南保健所 ☎(56) 2157

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症などの神経系難病の患者さんとその家族のつどいを開催しています。今回は歯科医師からのお話です。いつまでも食べることを楽しむために、歯と口の健康の大切さと、その機能を維持するための方法をお話してもらいます。皆さんの質問にお答えいただく時間もありません。参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

▼日時 9月6日(金)  
午後1時30分～3時30分

▼場所 江南市布袋ふれあい会館  
(江南市布袋町東359)

▼内容

○歯科医師のお話

「食べる」を支える歯と口の機能を学びましょう

～お口の機能を維持するためのポイント～

講師：江南保健所 歯科医師

井後純子氏

○患者・家族交流会

▼申込み期限 9月5日(木)まで

▼申込み・問い合わせ

江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当)

## アルコール専門相談実施の ご案内

江南保健所 ☎(56) 2157

保健所では、アルコール問題(依存症など)で悩みを持つご家族が、医師及び酒害相談員との相談で、ご本人をどう支えていくか、ご家族がすこやかに毎日を送るにはどのようにしたらよいか等を一緒に考える機会として「アルコール専門相談」を実施します。

▼日時及び内容

8月20日(火) 午後2時～4時

※詳細はお問い合わせください。

▼場所 江南保健所

(江南市布袋下山町西80)

▼対象者 アルコール問題で悩んでいる家族もしくは本人

(犬山市・江南市・岩倉市・大口町・扶桑町にお住まいの方に限ります)

▼費用 無料

▼申込み・問い合わせ

江南保健所 健康支援課

こころの健康推進グループ

## カンピロバクターって？

江南保健所 ☎(56) 2157

カンピロバクター食中毒って聞いたことがありますか？

今、日本で一番多く発生している細菌性食中毒のひとつです。

原因として多く見られるのは『鶏肉』で、腹痛、下痢、発熱の症状が見られ

ます。

ときには、感染してから数週間後に「ギラン・バレー症候群」という手足の麻痺や呼吸困難などを起こすこともあります。

国の最近の調査によると、市販鶏肉の7割ほどはこの細菌で汚染されているそうです。

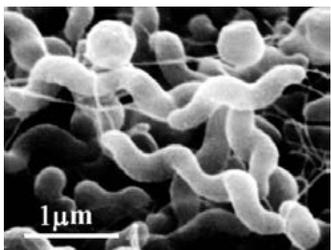
この食中毒から身を守るにはどうしたらよいでしょうか？

それはズバリ、お肉の中までしっかりと火を通すことです。中心部を75℃で1分以上加熱することで、この細菌は死滅するので、ご家庭では中心部が白くなるまでしっかりと加熱しましょう。

さらに、外食時でも選ぶメニューに気をつけましょう。鶏肉の『刺身』、さつと湯通しした『霜降り』などは、カンピロバクター食中毒の危険性が非常に高いので、避けていただくことが大切です。

「朝挽きの鶏肉だから大丈夫」といわれることもあるかもしれませんが「新鮮だから安全」ではありません。

「鶏肉は汚染されている」ことを念頭に置いて、しっかりと加熱調理を心がけてください。



1 μm : 1 cm の 1 万分の 1  
(出典) 愛知県衛生研究所

## はちまるくんだより

### 「防災とお口のケア」

大山扶桑歯科医師会

9月1日は防災の日です。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。そして「1日や2日、歯をみがなくても大丈夫(それくらいは我慢できる)」と思われがちです。しかし「気持ちが悪い」という気分的なこと以外に、口の中を衛生的に保つことには重要な意味があります。災害時の口の中のケアは、歯の健康のためだけではありません。水がない、少ないなどの状況で、口の中のケアが不十分になることで、細菌が繁殖し、身体の健康にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。特に体力の少ない高齢者の方は注意が必要です。

従来の歯みがき剤は、歯ブラシに付けブラッシングしたのち、水でゆすぐ必要があります。最近では水がなくとも口の中をさっぱりすることができ、液体歯みがき(デンタルリンスというような名前が売られています)も増えてきました。口に含んで20秒くらいすすいで口の中にいきわたらせた後、ブラッシングしてください。水で薄めることなく使えるので、防災グッズに適していると思われます。災害時の備えに歯ブラシとともにこういったものを備えてもよいと思います。